

EDR113-SP

Una buena nutrición es un componente esencial del proceso de curación. Es importante proporcionar suficientes calorías, proteínas y líquidos mientras te curas. Una dieta equilibrada proporciona la variedad de vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para sanar.

Una mala nutrición puede interferir en el proceso de curación, especialmente si se combina con otros factores de riesgo.

Factores de riesgo:

Es más probable que tengas problemas con la curación si tienes una mala nutrición junto con los siguientes factores de riesgo:

- Actividad restringida (por ejemplo, si estás postrado en cama o en silla de ruedas, o si tienes parálisis)
- Dificultades de comunicación
- Piel húmeda, como en casos de incontinencia
- Circulación deficiente
- Bajo peso y/o desnutrición

Calorías:

Las calorías son importantes para una nutrición adecuada. Necesitas más calorías si tienes:

- Una herida (como una úlcera por presión o una incisión quirúrgica)
- Infección
- Estrés

Para asegurarte de obtener suficientes calorías, debes comer al menos tres comidas al día con refrigerios planificados.

Vitaminas y Minerales:

Si no obtienes suficientes vitaminas y minerales adecuados, ralentizarás el proceso de curación. Tu proveedor de atención médica puede recomendar un suplemento multivitamínico o mineral para asegurar una nutrición adecuada. Las vitaminas y minerales importantes utilizados en el proceso de curación son:

- Vitamina C
- Zinc
- Hierro
- Vitamina A

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

Proteínas:

Consumir una buena cantidad de proteínas promueve la curación de heridas. También te hace menos propenso a contraer una infección. No consumir suficiente proteína ralentiza considerablemente el proceso de curación de heridas. Buenas fuentes de proteínas incluyen:

- Leche
- Carne, pescado y aves
- Yogur griego
- Frijoles
- Mantequilla de maní
- Huevos
- Natillas
- Queso
- Queso cottage
- Frutos secos

Consejos para aumentar la ingesta de proteínas en tu dieta:

- Bebe bebidas ricas en calorías y proteínas, como Carnation Instant Breakfast mezclada con leche entera, Ensure o Boost.
- Usa leche, media crema o crema para hacer sopas.
- Mezcla una cucharada de leche en polvo seca en una taza de leche y agrégala a recetas que contengan leche, como chocolate caliente, cereales calientes, sopas, huevos revueltos, cazuelas, hamburguesas u otras hamburguesas de carne picada, y carnes como atún, pollo o carne de res en crema.
- Añade de cuatro a seis cucharadas de leche en polvo seca a recetas de panes, panecillos, magdalenas y pan de maíz, panqueques y waffles, pastel, galletas y pastel de crema, natillas y pudines, salsa de carne y crema, y albóndigas.
- Come más queso: úsalo en tostadas, galletas o sándwiches de carne. Haz una hamburguesa con queso. Rállalo en verduras, papas, pasta y ensaladas y agrégalo a salsas cremosas, tortillas, cazuelas, sopas y guisos.
- Usa yogur como snack o para acompañar frutas.
- Agrega nueces a cazuelas, verduras, ensaladas y postres.
- Pon mantequilla de maní en tostadas, galletas, bastones de apio, frutas frescas como manzanas o plátanos.
- Come más huevos: úsalos en ensaladas, para hacer pan francés, agrega claras de huevo adicionales a huevos revueltos, albóndigas u otros alimentos cocidos donde se usan huevos.
- Elige postres que contengan huevos, como natillas y pan o arroz con leche.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

- Incluye más carne en las comidas y snacks: agrega más carne picada (como jamón, pavo, carne asada y pollo) a sopas, guisos, cazuelas y ensaladas. Ten carne fría de charcutería para un snack, sola o con pan o galletas. Agrega jamón o tocino picado a huevos revueltos o tortillas. Añade frijoles blancos o frijoles rojos a sopas o cazuelas.
- Ten a mano snacks listos para comer, como mezcla de frutos secos con nueces, bastones de carne y queso en hebras.

Líquidos:

Los líquidos mantienen tu piel sana y promueven un buen flujo sanguíneo en las áreas afectadas por heridas. Bebe más líquidos si tienes fiebre o si las heridas están drenando.

¿Preguntas?

Por favor, contacta a tu proveedor de atención médica de Gillette.